

# 触よく&食く 育成ひろば 味覚と触覚を育む

健康は人生の柱～家族の幸せは、家族の健康から～



ビジョンヨガを取入れての変化

- ・寝る前、時間の合間に入入れて、身体がスッキリと軽くなり体調が良い！
- ・グッスリ眠れて、肌の調子、便通が良い！ パソコンでの目の疲れた時のケアができて良い！

タッチセラピーを家庭に取入れられての変化

- ・小5の男の子ですが、起こしてもなかなか起きてこなかったが、一人で起きてくるようになった！
- ・疲れた主人にすると、眠りが深くなりスッキリ起きられるようになった！

Organic Olive Oil  
キュニジア産100%ナチュラル・オーガニックオリーブオイル



内面からの美しさは、

表情や雰囲気表れ

魅力アップします

ポリフェノールたっぷりの オーガニックオリーブオイルを使った  
スコーン&オリジナルドレッシング&温野菜サラダ

♪お子様とご一緒の参加も可能です♪

◆開催日時：8月7日（木曜日） 1：00～3：10

☆1：00～2：00 触育講座～触(ふ)れて心と身体を育む

ビジョンヨガ・・・自分の身体の健康が向上

タッチセラピー・・・家族の健康を向上 深い呼吸と睡眠で自然治癒力アップ

☆2：10～3：10 食育講座～上質のオリーブオイルを使ったお料理教室

メニュー：オリジナルドレッシング、スコーン、温野菜サラダ

♪オリジナルドレッシング&スコーンをお持ち帰りできオ・ト・ク♪



# 開催場所：Octa.home（オクタ．ホーム）

<http://www.alice-yagi.com/store.html> 芦屋市浜風町 3-12 東部サブセンター1F 電話：0797-35-0733

(阪神「打出」駅 徒歩約15分 or 浜風町バス停徒歩5分 新浜町バス停徒歩7分)

## ■ 触育講座：後藤有美

<http://www.la-sophia.co.jp/yumi/>

## ■ 料理指導：尾地真奈美

<http://ameblo.jp/yumesaki7/>

■ 料金：3,500円 触育講座のみ・・・2,000円

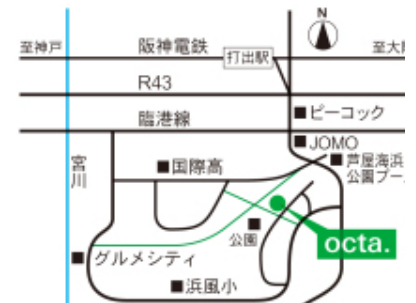
食育講座のみ・・・2,000円

試食時に、ワンドリックを各自でご注文ください(300円～350円 子供用あり100円)

■ 持ち物：動きやすい服装、ヨガマット or それに代用する敷物、エプロン、筆記用具

■ お申込先メール：angel@la-sophia.co.jp

電話：090-4975-4000（後藤） 12名様限定の予約制



触育士 後藤有美：同志社女子大学卒業、大手住宅メーカーに在籍中に体調を崩す。

自らの心身不調が改善することで、心と身体の大切さに気付く。「本当の自分とは何か」という気持ちを行動に移す事で、自分らしさを掘りライフワークが展開していく。現在、関西圏中心に手波法タッチセラピスト・ボイスワークトレーナーとして自身の個性を活かした活動で、心身変革をサポートする。誘導中の声の心地よさに定評があり、雑誌・新聞・ラジオ等のメディアで紹介される。DVD「熟睡ゆるりヨガ」に誘導出演、DVD「夢を叶える身体と心づくり」で再販。ネット商材“INFOTOP”誘導出演。CDナレーション誘導、企業でのヨガ、ラジオ出演、講演、ボイスワーク、女性の身体講座、2012年～2013年しまでの大学講師。



料理講師 尾地真奈美：兵庫県夢前町という自然豊かな町で生まれ結婚するまでの22年間そこで生活していました。そ

こでの生活はお米や野菜は、家で作った旬のものを、また卵も近所の鶏が産んだものを食べていました。魚や肉は、時々しか食べていませんでした。しかし結婚して街に出てからは、スーパーに行けば旬のもの以外の野菜でも売っていたので、余り深く考えず何でも買って食べる様になっていきました。朝食もパン食にしてマーガリンを付けトランス脂肪酸の事なども分かっていませんでした。油で揚げたお惣菜などもよく買っていました。その結果、わたしを始め家族が徐々に体調を崩していきました。いろいろ勉強するうちに食生活が間違っている事に気が付きました。そして4年前から少しずつ和食中心の旬の野菜を使った食事に変えていきました。おやつなども外では余り買わずに健康に留意し白い砂糖、バター、卵は使わず自家製にすると家族が少しずつ元気になっていきました。穀類と野菜中心の「体に優しいおかず」を作る料理教室 正食協会の師範科を卒業